

Salade de riz

Fèves/Asperges



30 minutes



250/personne



4 personnes



Fibres
Protéines

Ingrédients



200g de riz long grain



200g de fèves fraîches ou surgelées



150g d'asperges vertes



1 petit oignon rouge



1 poignée de persil frais



Zeste et jus d'1 citron

Étapes

Émincer l'oignon et le persil.

Cuire le riz, égoutter et laisser refroidir.

Blanchir les fèves dans de l'eau bouillante salée pendant 2-3 minutes, puis égoutter et rincer à l'eau froide.

Couper les extrémités dures des asperges et les découper en morceaux de 3 cm. Les blanchir également pendant 3-4 minutes, puis rincer sous l'eau froide.

Dans un saladier, mélanger le riz, les fèves, les asperges et l'oignon rouge émincé.

Ajouter le persil frais, le zeste et le jus de citron et de l'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.